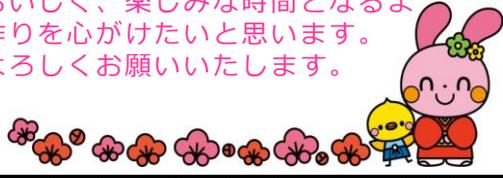




# 1がつのこんだてひょう



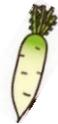
令和4年 北部保育所

月	火	水	木	金
 <p><b>あけまして おめでとうございます</b></p> <p>今年も、子どもたちの健やかな成長を願いながら、おいしく、楽しい時間となるような食事作りを心がけたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。</p> 		<p><b>5</b></p> <p>(午前のおやつ0.1.2歳児) かりかりいりこ・お茶</p> <p>ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきとツナのサラダ ふかし芋 豆腐のみそ汁・みかん 梅かつおおにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p><b>6 正月献立</b></p> <p>きな粉マカロニ 牛乳</p> <p>ごはん ぶりの幽庵焼き だて巻き 紅白なます・黒豆 花麩のすまし汁 フルーツきんとん 牛乳</p>	<p><b>7</b></p> <p>麩の青のりスナック お茶</p> <p>ごはん 八宝菜 高野豆腐の揚げ煮 ふろふき大根 ピクルス・りんご 七草がゆ・お茶</p> 
	<p><b>10 成人の日</b></p>  <p>※ 青字は 新作メニューです。</p>	<p><b>11</b></p> <p>さつま芋のオレンジ煮 お茶</p> <p>ごはん 鶏肉のみそバター焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 しじみのすまし汁 のりおにぎり・かりかりいりこ パスタライズ牛乳</p>	<p><b>12 弁当の日</b></p> <p>チーズ お茶</p>  <p><b>ライスコロッケ</b> お茶</p>	<p><b>13 クッキング</b></p> <p>りんご 牛乳</p> <p>ごはん 揚げレバーのケチャップ和え あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え 油揚げのみそ汁・ぼんかん わかめおにぎり 牛乳</p>
<p><b>17</b></p> <p>みたらし団子 お茶</p> <p>雑穀ごはん 鮭の塩こうじ焼き れんこんのごまドレ和え きのこのしょうゆ焼き キャベツのみそ汁</p> <p>鶏そぼろおにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p><b>18 誕生会</b></p> <p>煮昆布 牛乳</p> <p>ガパオライス風 花野菜サラダ れんこんの青のり揚げ 野菜スープ いよかん</p>  <p><b>米粉のショートケーキ</b> 牛乳</p>	<p><b>19</b></p> <p>いちごヨーグルト お茶</p> <p>ごはん 魚のフライ(オーロラソース) 大根サラダ ポイルブロッコリー えのきのすまし汁</p> <p>韓国風ごはん 牛乳</p>	<p><b>20</b></p> <p>ミルクスープ お茶</p> <p>ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの磯香和え ごぼうの梅煮 なめこ汁 ぼんかん</p> <p>じゃこおにぎり 牛乳</p> 	<p><b>21</b></p> <p>ぱりぱりせんべい 牛乳</p> <p>ごはん 厚焼き玉子 水菜と切干大根のナムル 焼きパプリカ わかめのみそ汁</p> <p>鮭おにぎり 牛乳</p>
<p><b>24</b></p> <p>大豆とごまのせんべい お茶</p> <p>ごはん 松風焼き チンゲン菜のさっと煮 春雨の酢の物 かに汁 お焼きごはん パスタライズ牛乳</p>	<p><b>25</b></p> <p>粉ふき芋 牛乳</p> <p>ごはん おでん 里芋のからあげ 小松菜のおかか和え 白菜のゆず漬け・りんご 五平餅 牛乳</p>	<p><b>26 すもう大会</b></p> <p>煮豆 お茶</p> <p>ごはん さばの塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 ぼんかん</p> <p>しそおにぎり 牛乳</p> 	<p><b>27 魚を食べよう</b></p> <p>クッキー お茶</p> <p>ごはん ぶりの照り焼き・お刺身 白菜と春菊のごま和え 里芋のみそかけ あら汁 炒り玄米おにぎり 牛乳</p> 	<p><b>28</b></p> <p>高野豆腐のしっとりラスク風 お茶</p> <p>ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮 かぶのクリームスープ・いよかん 切干大根おにぎり 牛乳</p>

**31**

麩のココアラスク  
パスタライズ牛乳

ごはん  
**鶏肉の磯焼き**  
納豆和え  
大根の煮物  
豆乳入りみそ汁  
ひじきおにぎり  
パスタライズ牛乳



**今月の目標**  
**感謝して食べよう**

今月は、『魚を食べよう(27日)』があります。食事として提供されるまでには、「育てる」「調理する」「運ぶ」などたくさんの人との関わりがあります。魚をさばっている様子を見ることで、食べ物の命をいただいていること、そして作ってくれた人への感謝の気持ちをもって食事ができるように伝えていきたいと思います。

**くらべてみよう!**

地域の方や保護者の方から、野菜や果物などをいただく、大きさや味の違いなどについて、子どもたちとの話題にしながら美味しくいただいています。赤と黄のりんごの食べ比べでは、全員の子どもたちが、黄色の方が美味しいと感じたようでした。今が旬の大根も場所によって味が違います。ご家庭でも食べ比べをしてみたいはいかがですか??

**お正月に食べる『おせち』**

『おせち』は『御節』と書き、無病息災や子孫繁栄を願い、お正月に食べる料理です。数の子・紅白かまぼこ・鯛・田作りなど各家庭ごとに入れるものは様々です。そして、「おせち」に入っている料理にはそれぞれ意味があります。6日の献立に取り入れています。

- \*だて巻き 華やかさを表す
- \*紅白なます お祝いの水引をかたどったもの
- \*黒豆 まめ(健康)に暮らせるように
- \*栗きんとん 財産、富を得る縁起物